Relacio-namento interpessoal durante a pandemia

A pandemia intensificou as relações?

Mais tempo de conversa, realizar atividades ao lado da família e dividir as tarefas de casa foram algumas das oportunidades que o isolamento social permitiu. Se antes, mesmo na mesma casa, vivíamos distantes uns dos outros, agora aprofundamos cada vez mais as conexões.

Para quem esteve distante de amigos e familiares, o uso de ferramentas digitais manteve esses relacionamentos sociais. As diversas conversas diárias, as comemorações por videoconferência e o compartilhamento cada vez maior do dia a dia nos fizeram valorizar os encontros interpessoais. Em contrapartida, os momentos de angústia, estresse e cansaço aumentaram devido ao contexto social que enfrentamos.

Com o objetivo de destrinchar esses relacionamentos durante e após a pandemia, desenvolvemos, com o apoio do escritor Rossandro Klinjey e dos profissionais da Pearson Clinical, equipe de avaliação psicológica da Pearson, este material que reúne dicas práticas de como manter as relações interpessoais no isolamento social.

O material não substitui nenhum profissional, ele é apenas uma ferramenta de apoio para a compreensão para este cenário! Salientamos a importância de, sempre que preciso, procurar ajuda especializada.

Guia de como manter as relações interpessoais durante a pandemia

O mundo de dentro de casa

De repente, o mundo está dentro do próprio lar! Nosso trabalho, a escola dos filhos, nossas atividades dos fins de semana, os happy hours dos bares. Tudo se ajeitou pelo quarto, sala, cozinha. Nossos relacionamentos interpessoais ganharam novos significados, novos conflitos e novas maneiras de lidar com eles. O momento pede tranquilidade! O futuro pede mais atenção e solidariedade.

Não podemos romantizar o pós-pandemia. Ainda temos muitas dores para enfrentar. Para hoje temos mais perguntas que respostas. Estamos no olho do furacão. Por isso, primeiramente é importante ter em mente que, mais do que manter as relações, precisamos passar bem por tudo isso. Procure a fazer o que você gosta, com quem você gosta.

Aprendendo a ensinar

Com as escolas fechadas durante a pandemia, a demanda do ensino à distância exigiu mais participação dos pais e responsáveis - eles estão na linha de frente do ensino! A readequação das tarefas diárias para acompanhar de perto os estudos das crianças e jovens tem sido um dos maiores desafios.

Neste momento, para manter as emoções equilibradas, é necessário enxergar a realidade como uma forma de estimular a independência de crianças e jovens no ensino. Além disso, este é o momento para ouvir e

dialogar para compreender exatamente o que se passa na mente de cada um e agir para sanar as angústias e dificuldades que todos estão enfrentando.

Outra dica é tornar este processo de aprendizagem mais divertido. Brincadeiras inusitadas a cada dois ou três dias ajudam na percepção do tempo de diversão e do tempo sem brincar.

Para inspirar: Estéfi Machado é designer, crafiteira, cenógrafa, fotógrafa, escritora e autora de um blog que há oito anos compartilha ideias de brincadeiras entre adultos e crianças para inspirar os pais a se conectarem com os filhos. Em seu site há o material “Kit de sobrevivência para uma quarentena brincante”, que reúne 40 brincadeiras criadas por ela para fazer com as crianças em casa nesse período de coronavírus.

Humanos, não máquinas!

De um lado, a reunião por videoconferência de alguém que mora com você; do outro, a sua videoconferência. Muitas pessoas que convivem juntas estão lidando com a necessidade de conciliar o seu horário com a rotina da outra pessoa. Afinal, a casa se tornou o escritório e lugar de todas atividades das pessoas que ali estão.

Neste momento, é importante encarar a realidade! Os filhos podem querer atenção justamente no momento da reunião, a outra pessoa pode marcar uma ligação no

mesmo horário que a sua e, devido a esses e outros desafios, a produtividade no trabalho não será a mesma.

Além do trabalho formal, há o desafio de dividir as atividades domésticas e de cuidado dos filhos. Neste cenário, é necessário garantir a adoção de uma rotina diária de forma que ninguém fique sobrecarregado.

Pense junto com as pessoas com quem mora em uma lista do que cada um gosta mais de fazer dentro do lar. A partir desta lista, divida cada tarefa de forma justa. Com isso, o relacionamento interpessoal propicia mais alívio para todos no fim do dia e proporciona uma sensação de companheirismo.

Criando novos hábitos na relação à distância

A verdade é que nunca estivemos tão próximos. Mesmo distantes, fazemos uso das ferramentas digitais para sentirmos a presença da outra pessoa. Mensagens de texto e videochamadas se tornaram parte quase essencial do cotidiano. Elas reduzem o impacto da solidão experimentada por muitos.

O importante ao passar por tudo isso é não perder o contato com todas as pessoas que faziam parte do seu dia a dia. Use e abuse das tecnologias!

Olhando nos olhos

Os relacionamentos são feitos de pequenos gestos, e agora não será diferente. Temos uma oportunidade de ressignificar várias coisas. E como fazer isso? Basta começar, todos os dias, com o compromisso de realizar uma tarefa proativa e relacional.

Uma dica para manter a relação interpessoal dentro de casa é reservar um tempo para conversar com as pessoas que moram com você. Definir uma rotina em que cada um compartilha algo positivo e negativo que aconteceu no dia. Esses momentos são importantes para mostrar todo o cuidado e atenção com o relacionamento e sanar as angústias que permeiam o momento. Distante ou não, reserve esse tempo para humanizar mais o seu cotidiano.

Ainda é tempo para diversão

A experiência de vivenciar a pandemia é particular para cada um. Neste momento, muitos casais estão lidando com novos e velhos conflitos. Por isso, é importante buscar conhecer a fraqueza e força, qualidade e defeito, do outro - mesmo por meio das ferramentas digitais.

Tentar olhar a situação pela perspectiva das pessoas com que você tem contato é um hábito que deve ser desenvolvido. Muito diálogo, paciência e amor podem levar a sociedade à construção de uma nova realidade, onde a comunidade tem maior relevância que a individualidade. Esses momentos podem ser experienciados por meio de uma programação divertida. Reserve um tempo para fazer uma atividade em conjunto. Um cinema em casal ou um happy hour online com os amigos.

Existe vida fora de casa

A vida dentro de casa é repleta de saudade do mundo lá fora. Atividades que costumávamos realizar já não são mais as mesmas e colegas com que nos encontrávamos estão distantes. Em meio a tudo isso, é necessário lembrar que existe vida lá fora. As transmissões ao vivo e os diversos cursos lançados recentemente nos provam isso.

Parece ser difícil recolocar energia ao pensar em um mundo fora de nosso telhado, mas tente sempre se reconectar com fragmentos de uma vida que você costumava levar. Há aulas yoga gratuitas na internet, museus para visitar virtualmente e até shows pelas redes sociais.

Mais uma vez: use e abuse das tecnologias!

O “novo” normal nas relações do futuro

É inevitável que haja uma mudança e revisão das relações interpessoais e familiares. Além disso, há uma nova necessidade de gestão do tempo e organização da rotina. Essa nova forma de viver envolve diversas transformações, relacionadas à mobilidade nas cidades, otimização de recursos, ganho de tempo e

acesso a inúmeros conteúdos que se colocam disponíveis na internet.

Na nova forma de trabalhar e estudar, certamente os encontros presenciais serão com maior aproveitamento e qualidade e a produtividade tende a aumentar. O ser humano é um ser social e seguramente o relacionar-se sempre será imperativo. O que vai mudar são as formas de fazermos isso.

Por fim...

É mais fácil do que pensamos sermos dominados por uma onda de sobrecarga, que nos torna mais vulneráveis a transtornos mentais, como síndrome do pânico, ansiedade e depressão. As consequências desse período poderão ser complicadas e é aconselhável que se busque a ajuda de profissionais como, por exemplo, psicoterapeutas, que são especialistas em nos ajudar a lidar com esses transtornos para nos mantermos saudáveis, fisicamente e mentalmente.

Atualmente, temos mais perguntas do que respostas! Respire fundo e tenha em mente: esta situação é passageira. Abrace quem está morando com você e, para quem está em casa sozinho, envie aquele abraço virtual para alguém!

Sobre nós

SOBRE A PEARSON:
A Pearson é a maior empresa de aprendizagem do mundo, com mais de 22,5 mil colaboradores atuando em 70 países. Oferecemos conteúdo, avaliação e serviços digitais para estudantes, instituições educacionais, empresas, governos e outros parceiros ao redor do mundo. Nosso compromisso é ajudar as pessoas a desenvolver as habilidades de que elas precisam para incrementar suas perspectivas de empregabilidade e ter sucesso diante das transformações no mundo do trabalho. Acreditamos que, onde quer que a aprendizagem prospere, as pessoas também prosperarão.

SOBRE A PEARSON CLINICAL:*
Um braço da Pearson, a Pearson Clinical conta com mais de 70 produtos focados em avaliação e intervenção psicológica que podem ser aplicados em diversos contextos, como

clínico, hospitalar, trânsito, corporativo, educacional e outros. Também conta com mais de 700 títulos de livros para profissionais e leigos aprofundarem o conhecimento sobre diversos temas da área de saúde emocional.

**Para este material, contamos com a contribuição de Carina Valim e Ana Carolina Pesce, que integram a equipe de Pearson Clinical.*

APRENDENDO SEMPRE!